

El Camino

APÉNDICE H:

Recursos complementarios para trabajar con jóvenes LGBTQ+



El propósito de los recursos compartidos en esta apéndice es hacer que el currículo de salud sexual El Camino sea más accesible e inclusivo para la juventud lesbiana, homosexual, bisexual, transgénero, y queer (LGBTQ+). Durante los años escolares 2020–2023, Child Trends recibió cada vez más preguntas de los facilitadores e implementadores del currículo sobre cómo apoyar y abordar mejor la educación sexual y reproductiva de los jóvenes LGBTQ+ que estaban inscritos en el programa de El Camino. Este conjunto de recursos fue creado en respuesta a esas preguntas y por nuestro propio deseo de fortalecer la inclusividad de los recursos del currículo de El Camino para los jóvenes LGBTQ+.

Cita sugerida: Tallant, J., & Schaefer, C. (2024). *Tailored resources to make a sexual health curriculum more inclusive of LGBTQ+ youth*. Child Trends. <https://doi.org/10.56417/8751p7357a>

El acceso a educación de salud sexual¹ que es inclusiva para la juventud lesbiana, homosexual, bisexual, transgénero, y queer (LGBTQ+) está asociada con mejores resultados de salud² y la reducción de impactos por el estigma relacionado con ser LGBTQ+, incluyendo la disminución de comportamiento sexual riesgoso, menor riesgo de depresión, y menos reportes de acoso, entre los jóvenes LGBTQ+.³ La educación sexual inclusiva para LGBTQ+ no está disponible para la mayoría de los jóvenes,⁴ especialmente para los jóvenes LGBTQ+ que son negros, indígenas, u otras personas de color (BIPOC, sigla en inglés). En una encuesta realizada en el 2017 a jóvenes LGBTQ+, sólo el 13 por ciento de los jóvenes Latinx LGBTQ+ reportaron haber recibido información que ellos consideraron relevante sobre el sexo más seguro en la escuela.⁵

A pesar de que El Camino se ha enfocado en las necesidades y normas culturales de los jóvenes latinos y sus familias desde su desarrollo, hemos reforzado el currículo para que incluya las identidades, necesidades, y experiencias de los jóvenes LGBTQ+ (ver menú desplegable a continuación para más información). Este trabajo ha tenido como resultado los siguientes recursos para facilitadores y jóvenes, que hablan de las distintas dimensiones de la educación sexual inclusiva para LGBTQ+.

¹ SIECUS: Sex Ed for Social Change, URGE: Unite for Reproductive & Gender Equity, Advocates for Youth, Answer, Black & Pink, Equality Federation, GLSEN, Human Rights Campaign, National LGBTQ Task Force, & Planned Parenthood. (2021). *A call to action: LGBTQ+ youth need inclusive sex education*. <https://urge.org/lgbtq-inclusive-sexed-report/>

² Goldfarb, E. S., & Lieberman, L. D. (2020). Three decades of research: The case for comprehensive sex education. *Journal of Adolescent Health, 68*(1), 13–27. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.036>

³ Proulx, C. N., Coulter, R. W. S., Egan, J. E., Matthews, D. D., & Mair, C. (2019). Associations of lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning-inclusive sex education with mental health outcomes and school-based victimization in U.S. high school students. *Journal of Adolescent Health, 64*(5), 608–614. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.11.012>

⁴ Kosciw, J. G., Clark, C. M., & Menard, L. (2022). *The 2021 National School Climate Survey: The experiences of LGBTQ+ youth in our nation's schools*. GLSEN. <https://www.glsen.org/research/2021-national-school-climate-survey>

⁵ Human Rights Campaign. (2018). *Latinx LGBTQ youth report*. <https://www.hrc.org/resources/latinx-lgbtq-youth-report>

Recursos

Definiciones LGBTQ+

Dirigido a facilitadores y estudiantes, este recurso define la terminología utilizada en los recursos para estudiantes y facilitadores. Puede utilizarse a lo largo del currículo.

Sexo, género, e identidad

Desarrollado para facilitadores, este recurso proporciona información fundamental sobre sexo, género e identidad para fortalecer los conocimientos básicos y la confianza a la hora de impartir la *Actividad 5B, Género, cultura, y embarazo* dentro de la Lección 5 de El Camino.

Identidad sexual

Desarrollado para estudiantes, este recurso proporciona información y recursos para apoyar a los jóvenes que podrían estar explorando su identidad sexual. Mientras que este recurso complementa la Lección 5 de El Camino, los facilitadores deben ponerlo a disposición de los estudiantes según sea necesario a lo largo de la implementación del currículo.

Sexo más seguro para jóvenes LGBTQ+

Desarrollado para facilitadores, este recurso proporciona una visión general y recursos para garantizar que las conversaciones sobre el sexo más seguro sean inclusivas para todos los tipos de sexo, no sólo el sexo pene-vaginal, y las maneras en que los jóvenes pueden protegerse de ITS y prevenir el embarazo. Acompaña el *Arco 2, Salud sexual y reproductiva* (lecciones 5–8) del currículo.

Encontrar cuidado amigable para LGBTQ+

Desarrollado para estudiantes, este recurso incluye preguntas que ayudan a los jóvenes a determinar si los proveedores y clínicas médicas son amigables para LGBTQ+. Es un complemento a la *Actividad 8C, Sofía y David van a la clínica: Consulta con una enfermera especializada* dentro de la Lección 8 de El Camino. Sin embargo, los facilitadores deben poner este recurso a disposición de los estudiantes, conforme sea necesario a lo largo de la implementación del currículo.

Cómo ayudar a los jóvenes a encontrar cuidado amigable para LGBTQ+

Desarrollado para facilitadores, este recurso proporciona información de referencia y estrategias para animar a los jóvenes a pensar en lo que desean de un proveedor de salud sexual. Complementa la *Actividad 8C, Sofía y David van a la clínica: Consulta con una enfermera especializada* dentro de la Lección 8 de El Camino y el recurso del estudiante *Encontrar cuidado amigable para LGBTQ+*.

Apoyo para las relaciones saludables de los jóvenes LGBTQ+

Este recurso, desarrollado para facilitadores, proporciona información y recursos relacionados con las relaciones saludables y la violencia de pareja íntima para que las discusiones alrededor de estos temas sean inclusivas con los jóvenes LGBTQ+. Acompaña el *Arco 3, Relaciones sanas* (lecciones 9–11) del currículo.

El Camino

Definiciones LGBTQ+

Las palabras que utilizan las personas LGBTQ+ para describirse a sí mismas y a sus comunidades están evolucionando constantemente. Desarrollan nuevos términos de manera regular y alteran los existentes para adaptarlos mejor a sus vidas y experiencias. Las definiciones que te presentamos aquí son las más actuales, así que podrían ser distintas a las que hayas escuchado en el pasado, y también podrían cambiar en los próximos años. No es una lista exhaustiva; hay muchos términos utilizados por las personas LGBTQ+ para describirse a sí mismos que no están aquí, y las personas de distintos países y culturas podrían tener sus propias definiciones para esos términos. Preguntar a las personas qué términos usan y qué significan esos términos para ellas es importante y una excelente manera de afirmar la identidad de alguien.

La sexualidad se refiere a un patrón de quiénes se sienten atraídos sexualmente las personas a lo largo del tiempo.

Asexual (As) – personas que experimentan poca o ninguna atracción sexual hacia personas de cualquier género. Algunas personas asexuales experimentan atracción romántica hacia personas de distintos géneros y quieren estar en una relación romántica. Otras personas asexuales no experimentan atracción romántica hacia personas de cualquier género y prefieren relaciones que no son románticas. La asexualidad también es un término genérico que puede incluir a personas que experimentan atracción sexual sólo en circunstancias específicas o bajo ciertas condiciones, por ejemplo, únicamente después de que se ha establecido un fuerte vínculo emocional.

Bisexual (Bi) – personas que se sienten atraídas por personas del mismo género y otros géneros. La bisexualidad es un espectro; las personas bisexuales pueden sentirse atraídas a personas de cualquier género en distintas maneras y sentirse atraídas a personas de unos géneros más que de otros.

Gay – históricamente vistos como hombres que se sienten atraídos por otros hombres. También puede usarse como el término genérico para personas LGBTQ+. A veces lo utilizan las personas de todos los géneros.

Heteronormativo – se refiere a la idea de que la heterosexualidad es la norma y todo lo que no es heterosexual es anormal. Esta idea tiene profundas raíces culturales, y presiona a las personas a identificarse como heterosexuales.

Lesbiana – históricamente visto como mujeres que se sienten atraídas a otras mujeres. También puede incluir a personas no binarias y transmasculinas si deciden identificarse como lesbianas

LGBTQ+ – acrónimo de lesbiana, gay, bisexual, transexual, queer y otras identidades.

Pansexual (Pan) – personas que se sienten atraídas por personas de todos los géneros. Al igual que las personas bisexuales, las personas pansexuales pueden sentirse atraídas a personas de cada género de distintas maneras, y sentirse atraídas a personas de algunos géneros más que de otros. El género no es tan relevante para las personas pansexuales como lo es para las personas bisexuales.

Queer¹ – tanto un descriptor general de las personas que no son heterosexuales, así como una identidad específica. También puede asociarse con un rechazo de las etiquetas y los conceptos de género, como el binario de género. Se ha utilizado como insulto contra las personas LGBTQ+, y aunque ha sido reclamado por la comunidad, es importante tener en cuenta que algunas personas LGBTQ+, especialmente las de más edad, pueden no sentirse cómodas llamándose queer. Es importante utilizar los términos que la gente prefiere para describir sus identidades y experiencias.

Atracción romántica – an emotional response people experience when they desire to be in a romantic relationship with someone. This is different from sexual attraction because it does not necessarily indicate a sexual relationship.

Atracción sexual – una respuesta emocional que experimentan las personas cuando tienen el deseo de tener contacto sexual con alguien. Esto es distinto a la atracción romántica pues no indica necesariamente una relación romántica.

El género es una identificación socialmente construida que se refiere a la constelación de comportamientos, normas, y características que varían según la cultura y a lo largo del tiempo

AFAB – acrónimo (por sus siglas en inglés) de asignada femenina/mujer al nacer. Las personas utilizan “asignado” para reflejar que las asignaciones de género y sexo al nacer generalmente son basadas en características físicas y pueden no ser precisas a la experiencia de una persona o incluso en el contexto biológico, como las contribuciones hormonales y genéticas.

Agénero – se usa para describir a las personas que no experimentan un género. Las personas agéneros ven el género como algo abstracto que no se relaciona con ellas ni les resuena.

AMAB – acrónimo (por sus siglas en inglés) de asignado masculino/hombre al nacer. Las personas utilizan “asignado” para reflejar que las asignaciones de género y sexo al nacer generalmente son basadas en características físicas y pueden no ser precisas a la experiencia de una persona o incluso en el contexto biológico, como las contribuciones hormonales y genéticas.

Cisgénero (Cis) – personas que se identifican con el género que se les asignó al nacer.

Cishet – personas que son tanto cisgénero como heterosexuales; este término es la abreviatura de cisgénero, heterosexual.

¹ En este recurso usamos queer para referirnos a lesbiana, gay, bisexual, pansexual, y personas queer.

Cisnormativo – se refiere a la idea de que el cisgénero es la norma y todo lo que no es cisgénero es anormal. Esta idea tiene profundas raíces culturales, y presiona a las personas a identificarse como cisgénero.

Binario de género – se refiere a un sistema que clasifica a las personas como hombres o como mujeres según el sexo y género asignado al nacer. El binario de género se basa en que sólo existen dos géneros y esos dos géneros son diferentes entre sí.

Disforia de género – se refiere a la aflicción que sufren las personas cuando su identidad de género y su género asignado son distintos.

Expresión de género – se refiere a la manera en que las personas demuestran su género, a menudo a través de la apariencia y el comportamiento.

Identidad de género – se refiere a la percepción y comprensión que una persona tiene de su género.

Género no conforme (GNC) – se utiliza para describir a las personas cuya expresión de género no se conforma a las expectativas sociales de su género asignado.

Género fluido – se utiliza para describir a las personas que fluctúan entre distintas identidades de género. Por ejemplo, algunos días la persona de género fluido podría sentirse más como un hombre, algunos días se podría sentir más como una mujer, y otros días podría sentirse como otro género fuera del binario.

Genderqueer – se utiliza para describir a aquellas personas cuya identidad de género es queer o fuera de las normas establecidas por la cisnormatividad. Este término se originó en círculos políticos dentro del movimiento de liberación queer, y muchas personas que usan el término también identifican su orientación sexual como queer, y no heterosexual. Aunque el genderqueer y no binario son términos utilizados para indicar que una persona no tiene identificación binaria, el uso del término “queer” en la palabra genderqueer indica una perspectiva dirigida a dismantelar las formas actuales de pensar en el género.^a

Intersexo – este término engloba cualquier variación natural en las características del sexo que se salgan de las definiciones del binario de masculino y femenino. Hay muchas variaciones reconocidas en las características sexuales, que incluyen las variaciones de genitales externos, hormonas, órganos reproductores internos, o una combinación de estas.

No binario – puede utilizarse como término general para incluir a aquellas personas cuya identidad de género está fuera del binario de género y fuera de un identificador específico. Las personas no binarias pueden tener distintas concepciones de su género, algunas relacionadas con experiencias binarias y otras no relacionadas con esas experiencias.

Transición Física – se refiere al proceso de hacer cambios físicos al cuerpo de una persona mediante terapia de hormonas y/o cirugías para alinear mejor su cuerpo físico con su identidad de género.

Transición Social – se refiere al proceso de cambiar aspectos no físicos de la identidad de género de una persona, como su nombre y pronombres, e incorporar nuevos aspectos de la expresión de género en su vida cotidiana.

Transgénero (Trans) – un término general utilizado para describir a las personas que no se identifican con el género que se les asignó al nacer. Las mujeres trans son mujeres que fueron asignadas el sexo masculino al nacer (AMAB, por sus siglas en inglés), y los hombres trans son hombres a los que se les asignó el sexo femenino al nacer (AFAB, por sus siglas en inglés). A veces el término trans se utiliza específicamente para hablar de hombres y mujeres trans, y a veces se utiliza para hablar de personas que no se identifican con el género que se les asignó al nacer. Las personas no binarias y genderqueer están incluidas en esta definición, pero no todas las personas no binarias y genderqueer eligen identificarse como trans. No hay requisitos para “ser” trans más que el no identificarse con su género asignado al nacer.²

Transfemenino – se utiliza para describir a personas AMAB que se identifican con la feminidad en términos de identidad de género o expresión de género. Puede incluir a las mujeres trans y personas no binarias. **Transmasculine** – used to describe AFAB people who identify with masculinity in terms of gender identity or gender expression. This can include trans men and non-binary people.

Transmasculino – se utiliza para describir a personas AFAB que se identifican con la masculinidad en términos de identidad de género o expresión de género. Puede incluir a los hombres trans y personas no binarias.

Biespiritual – se utiliza como término general para describir a las personas indígenas que se conceptualizan a sí mismas fuera de las formas dominantes del cisgénero y formas de identificarse como heterosexuales. Este término específico se creó como un identificador pan-nativo americano y sólo se ha utilizado unas cuantas décadas. Sin embargo, el concepto tiene raíces profundas y variadas en las comunidades indígenas y nunca debería ser utilizado por personas ajenas a esas comunidades. Además, que alguien sea LGBTQ+ y nativo americano no significa que sea biespiritual, y sólo porque alguien es biespiritual no significa que se identifica como LGBTQ+.²

¹ Thorne, N., Yip, A. K., Bouman, W. P., Marshall, E., & Arcelus, J. (2019). The terminology of identities between, outside and beyond the gender binary - A systematic review. *International Journal of Transgenderism*, 20(2-3), 138-154. <https://doi.org/10.1080/15532739.2019.1640654>

² Ellasante, I. K. (2021). Radical sovereignty, rhetorical borders, and the everyday decolonial praxis of Indigenous peoplehood and Two-Spirit reclamation. *Ethnic and Racial Studies*, 44(9), 1507-1526. <https://doi.org/10.1080/01419870.2021.1906437>

² Nótese que, en el pasado, se ha utilizado la palabra “transexual” en lugar de “transgénero”. Este término es considerado ofensivo para algunas personas trans. Algunas personas trans aún se autoidentifican como “transexuales”, pero las personas cisgénero nunca deben referirse a una persona trans como “transexual” a menos que esa persona trans les dé permiso de hacerlo.

El Camino

Sexo, Género, e Identidad

En nuestra sociedad, el sexo y el género de las personas son asignados al nacer basado en sus genitales externos. Estas designaciones influyen la manera en que las personas se organizan y se tratan en distintos entornos sociales, incluyendo escuelas, consultorios médicos, y familias. A las personas también se les inculcan distintas expectativas y comportamientos en base a su género asignado. El sexo y el género por lo general se discuten como binarios, masculino/niño y femenino/niña, pero son más diversos y complejos que esas dos categorías.

Sexo asignado al nacer

El **sexo** se refiere a la combinación de rasgos físicos como los genitales, los niveles hormonales, y los cromosomas. **Sexo asignado al nacer** se refiere a como la mayoría de la gente son asignados sexo masculino o femenino (y un género) al nacer y por un profesional de salud, basándose en los genitales externos.¹ Alrededor del 1.7% de las personas son **intersexuales**, es decir que nacen con rasgos físicos que no encajan en las categorías de “masculino” y “femenino”.²

Género

El **género** se refiere a los comportamientos, normas, características, y roles asociados con ser un hombre, una mujer, u otro género. Lo que significa ser una mujer en Los Ángeles en el 2022 es diferente a lo que significaba ser una mujer en el 1850 en la Ciudad de México, y que es diferente a lo que significaba ser mujer en El Cairo en el 1375. Todos estos distintos lugares, tiempos y personas tienen sus propias ideas de lo que significa la feminidad, así como cuáles comportamientos, normas, características y roles son asociados con ser mujer.

Identidad de género

Identidad de género es un sentido interno del yo que ayuda a las personas a situarse en un mundo con distintas expectativas para las personas, según el género.³ Hay muchos géneros distintos y maneras en que las personas ven y se relacionan con su género. El género de alguien también puede cambiar con el tiempo. Algunas personas saben en temprana edad que su identidad de género es la misma (cisgénero) o diferente (transgénero) de su género asignado. A otras personas les toma más tiempo descubrir su identidad de género. Comprender y etiquetar el propio género no tiene una línea de tiempo, y no existe el momento correcto o incorrecto para hacerlo.

Transición social y física

La **transición social** incluye el proceso en que alguien se cambia de pronombres, nombre, y/o expresión de género para reflejar su identidad de género. Las personas pueden comenzar con la transición social pues les ayuda a explorar su género y a descubrir qué aspectos de la expresión de género les gusta.⁴ La **transición física** es otra manera en que las personas afirman su género e involucra procedimientos médicos y terapias de hormonas que alteran el cuerpo de una persona para afirmar su identidad de género.⁵ Afirmer el propio género puede incluir algunos, todos, o ninguno de estos tipos de transición.

Expresión de género

La **expresión de género** se refiere a la manera en que una persona comparte su identidad de género a través del comportamiento y la apariencia física, como el maquillaje, vestimenta, manierismos, y voz. El nombre y pronombres de una persona también son parte importante de su expresión de género. La identidad de género no determina la expresión de género, y las personas de cualquier género pueden presentarse a sí mismas como quieran.⁶ Otras personas no deben hacer suposiciones sobre el género o la identidad de una persona basándose en su presentación de género.

Las personas podrían sentirse incómodas con las partes del cuerpo comúnmente marcadas por el género, como su pecho o genitales. Las prácticas como el remetido o fajarse son opciones no permanentes para cambiar la forma de ver esas partes del cuerpo con la ropa, y aliviar el malestar.⁷ El **remetido** consiste en aplanar el espacio entre las piernas de una persona moviendo el pene y los testículos. El **fajarse** es lo que hace alguien para comprimir su pecho para que parezca plano. Algunas personas ven el remetido y el fajarse como componentes diarios de su expresión de género, y algunas personas los usan sólo a veces.^{8,9}

Masculinidad y feminidad

Los términos **masculinidad y feminidad** se usan para describir las maneras en que los comportamientos, roles, y características de las personas pueden asociarse con la masculinidad/hombre o la feminidad/mujer sin asignarles necesariamente esas etiquetas. Por ejemplo, alguien podría decir que un niño que pinta sus uñas es femenino, aunque sea un niño. La masculinidad y la feminidad normalmente se presentan como binarias; sin embargo, una persona puede y suele expresar masculinidad y feminidad al mismo tiempo. Por ejemplo, alguien puede llevar los labios pintados y vestir un esmoquin, o trabajar en la construcción, pero disfrutar de clases de ballet. Al igual que el género, la masculinidad y la feminidad son definidas de manera personal y cambian constantemente.

Recursos adicionales

- [Identidad de género](#): información para comprender el sexo, identidad de género, e identidades transgénero
- [Una guía para fajarse el pecho para todos los géneros y expresiones de género](#): guía para fajarse con información sobre estrategias, comodidad y seguridad, y donde encontrar fajas y adhesivo

- **Cómo trucarse: Guía para las mujeres trans, las personas trans femeninas y las personas a las que se asignó sexo masculino al nacer:** guía para trucarse con información sobre estrategia, comodidad y seguridad, y recursos adicionales
- **Creo que soy transgénero:** panfleto escrito por jóvenes transgénero sobre cómo navegar la identidad de género

¹ Bates, N., Chin, M., & Becker, T. (Eds.). (2022). *Measuring Sex, Gender Identity, and Sexual Orientation*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/26424>

² Patterson, C. J., Sepúlveda, M.-J., & White, J. (Eds.). (2020). *Understanding the Well-Being of LGBTQI+ Populations*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25877>

³ Gender Spectrum. (n.d.). *Understanding gender*. <https://www.genderspectrum.org/resources>

⁴ Pullen Sansfaçon, A., Medico, D., Suerich-Gulick, F., & Temple Newhook, J. (2020). “I knew that I wasn’t cis, I knew that, but I didn’t know exactly”: Gender identity development, expression and affirmation in youth who access gender affirming medical care. *International Journal of Transgender Health*, 21(3), 307–320. <https://doi.org/10.1080/26895269.2020.1756551>

⁵ Tordoff, D. M., Wanta, J. W., Collin, A., Stepney, C., Inwards-Breland, D. J., & Ahrens, K. (2022). Mental health outcomes in transgender and nonbinary youths receiving gender-affirming care. *JAMA Network Open*, 5(2), e220978–e220978. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.0978>

⁶ Gender Spectrum. (n.d.). *Understanding Gender*. <https://genderspectrum.org/articles/understanding-gender>

⁷ Coleman, E., Radix, A. E., Bouman, W.P., Brown, G.R., de Vries, A. L. C., Deutsch, M. B., Ettner, R., Fraser, L., Goodman, M., Green, J., Hancock, A. B., Johnson, T. W., Karasic, D. H., Knudson, G. A., Leibowitz, S. F., Meyer-Bahlburg, H. F.L., Monstrey, S. J., Motmans, J., Nahata, L., ... Arcelus, J. (2022). Standards of care for the health of transgender and gender diverse people, version 8. *International Journal of Transgender Health*, 23(Suppl. 1), S1–S259. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2100644>

⁸ Julian, J. M., Salvetti, B., Held, J. I., Murray, P. M., Lara-Rojas, L., & Olson-Kennedy, J. (2021). The impact of chest binding in transgender and gender diverse youth and young adults. *Journal of Adolescent Health*, 68(6), 1129–1134. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.029>

⁹ Malik, M., Cooney, E. E., Brevette, J. M., & Poteat, T. (2022). Tucking practices and attributed health effects in transfeminine individuals. *Transgender Health*. <https://doi.org/10.1089/trgh.2022.0064>

El Camino

Identidad Sexual

La identidad sexual se refiere a quién te atrae, o si te atrae alguien o no. La mayoría de las personas son criadas bajo el entendido de que son heterosexuales. Si no son heterosexuales, a las personas les puede llevar tiempo descifrar su identidad sexual. La manera en que te identificas puede cambiar con el tiempo, y puedes probar distintas etiquetas para ver cuál se ajusta mejor a tus experiencias o decidir que no quieres usar una etiqueta en lo absoluto.

Salir del armario

Cuando las personas se encuentran en un entorno seguro, pueden decidir compartir su identidad sexual con sus amistades, familia y/o comunidad. A esto se le llama salir del armario. El momento adecuado para salir depende del momento en que te sientes preparado y seguro. Puede ser difícil esperar, especialmente cuando quieres compartir esa parte de ti mismo. Tu identidad es real independientemente de quien lo sepa o no lo sepa.

Encontrar comunidad

Si estás explorando tu identidad sexual, puede ayudarte conectar con comunidades LGBTQ+. Encontrar una comunidad puede ofrecerte un sentido de pertenencia y conectarte con otros jóvenes y adultos LGBTQ+. También puede conectarte con recursos que te ayuden a comprender tu identidad y a resolver preguntas y desafíos que puedas tener.

Explorar la identidad sexual

- [Creo que soy asexual](#): preguntas frecuentes sobre la asexualidad, con orientación sobre salir del armario, sexo más seguro, y relaciones saludables
- [Creo que soy bisexual](#): preguntas frecuentes sobre bisexualidad y pansexualidad, con orientación sobre salir del armario, sexo más seguro, y relaciones saludables
- [Creo que soy gay](#): preguntas frecuentes sobre ser gay/homosexual, con orientación sobre salir del armario, sexo más seguro, y relaciones saludables
- [Creo que soy lesbiana](#): preguntas frecuentes sobre ser lesbiana, con orientación sobre salir del armario, sexo más seguro, y relaciones saludables

- [Salir del Clóset: Vivir Auténticamente como Latinoamericanes LGBTQ+](#): orientación sobre salir del armario en varios contextos para latinoamericanos, e información sobre la historia y cultura LGBTQ+ latina
- [Directorio de Miembros del Centro Comunitario CenterLink LGBT](#): directorio nacional de centros LGBTQ+. Para leer este recurso en español, puedes utilizar el plugin de traducción.



El Camino

Sexo Más Seguro Para los Jóvenes LGBTQ+

Es importante asegurarse de que los jóvenes LGBTQ+ sean incluidos en las conversaciones sobre sexo seguro. Esto significa hablar de todos los tipos de sexo, no sólo el sexo pene-vaginal, y de las formas en que los jóvenes pueden protegerse de las ITS y prevenir el embarazo.

Prevención de ITS

Puede haber mucha desinformación sobre el riesgo de contraer ITS en las personas LGBTQ+, por ejemplo, “las lesbianas no pueden contraer ITS” o “sólo los hombres gay contraen el VIH”. Es importante hacer énfasis de que cualquier persona que tenga relaciones sexuales puede contraer una ITS, y los distintos tipos de sexo conllevan distintos riesgos de ITS que varían en función del uso o no de un método de barrera, como los condones o barrera bucal. Esta información puede ayudar a los jóvenes a tomar decisiones informadas sobre el tipo de sexo que desean tener y cómo protegerse de las ITS.

Las barreras son una excelente manera de prevenir ITS y pueden utilizarse en cualquier tipo de relación sexual, no sólo en el sexo pene-vaginal. Los condones pueden utilizarse durante el sexo pene-vaginal, sexo pene-anal, y sexo oral con un pene. Las barreras dentales o bucales pueden usarse durante el sexo oral con una vagina o ano, o durante el contacto vulva con vulva. Los lubricantes aumentan la eficacia de las barreras evitando que se rompan.

- **[Sexo más Seguro](#)**: información sobre el riesgo de ITS para los distintos tipos de sexo y estrategias para sexo más seguro, incluyendo métodos de barrera, lubricante, y medicamentos
- **[Cómo usar una barrera bucal para tener sexo oral](#)**: instrucciones para usar una barrera bucal para sexo oral y cómo hacer una barrera bucal con un condón

Prevención de VIH

PrEP (Profilaxis Preexposición) es un medicamento que protege a las personas si entran en contacto con el VIH. Puede tomarse diariamente en forma de píldora o cada dos meses mediante inyección. Se habla del PrEP sobre todo entre hombres queer, pero cualquiera que esté preocupado de contraer VIH puede tomarla. PrEP es segura para las personas que toman hormonas.¹

- **[Profilaxis Pre-Exposición \(PrEP\)](#)**: recopilación de recursos sobre qué es la PrEP, cómo determinar si es adecuada para alguien, y cómo obtenerla y pagar por ella

Si alguien que no está tomando PrEP tiene sexo sin protección y le preocupa contraer el VIH, puede tomar **PEP** (profilaxis post exposición). Está disponible en salas de emergencia o clínicas de salud sexual.² La PEP debe tomarse dentro de las 72 horas siguientes a la posible exposición al VIH y se toma diario durante 28 días.

- **Profilaxis Post Exposición (PEP)**: recopilación de recursos sobre qué es la PrEP, cómo determinar si es adecuada para alguien, y cómo obtenerla y pagar por ella

Sexo más seguro durante la transición

La terapia hormonal de afirmación de género puede afectar la habilidad de alguien para embarazarse o dejar embarazada a otra persona, pero no es un método anticonceptivo efectivo. Cuando hable con jóvenes, hay que enfatizar en la importancia de los anticonceptivos para cualquier persona que esté teniendo sexo pene-vaginal con alguien que puede quedar embarazada o dejarla embarazada, aun cuando estén tomando hormonas. No existen guías basados en evidencia sobre la elección de anticonceptivos para personas que toman testosterona, y actualmente todos los métodos se consideran seguros.³

- **Métodos Anticonceptivos en el Espectro del Género**: guía para elegir un método anticonceptivo para personas trans
- **Sexo Más Seguro para Cuerpos Trans**: guía para elegir un método anticonceptivo para personas trans

¹ Cairns, G. (2022, September 12). *Interactions between PrEP and gender-affirming hormone therapy*. NAM Publications. <https://www.aidsmap.com/about-hiv/interactions-between-prep-and-gender-affirming-hormone-therapy>

² Centros para el Control y la prevención de Enfermedades. (22 de marzo del 2021). PEP (profilaxis posposición). Departamento de Salud y Servicios Humanos. <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/pep.html>

³ Boudreau, D., & Mukerjee, R. (2019). Contraception care for transmasculine individuals on testosterone therapy. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 64(4), 395-402. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12962>

El Camino

Cómo Encontrar Cuidado Amigable Para LGBTQ+

Todo el mundo merece cuidados de salud que sean respetuosos hacia su identidad sexual y de género. Una parte importante del cuidado respetuoso es contar con un proveedor que tenga experiencia trabajando con jóvenes LGBTQ+. Los proveedores que están familiarizados con la salud LGBTQ+ te pueden ofrecer recursos y consejos más útiles que aquellos que no lo están. También puede ser más fácil hablar de género y sexualidad con alguien que lo entiende.

Haz preguntas, busca “banderas verdes” en el sitio web u oficina de la clínica, y lee los comentarios en línea para conocer su experiencia trabajando con jóvenes LGBTQ+.

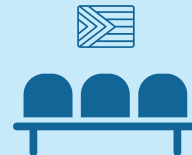
Sitio Web

- Información sobre su experiencia trabajando con jóvenes LGBTQ+
- Inclusión de los pronombres de los proveedores
- Información sobre experiencia con servicios específicos que necesitas (como terapia hormonal de afirmación de género)



Oficina

- Lenguaje inclusivo en su formulario de admisión. Por ejemplo, un espacio para incluir pronombres, nombre elegido, y género
- Banderas del orgullo en su sala de espera



Encontrar servicios de salud sexual

Una parte importante de una visita de salud sexual es obtener información sobre prácticas de sexo más seguro y cómo cuidar de tu salud sexual. Si buscas a un proveedor con experiencia trabajando con una identidad específica, como la intersexual, o alguien que pueda ofrecer servicios específicos como pruebas de ITS, puedes personalizar estas preguntas para adaptarlas a tus necesidades.

¿Te preocupa tu privacidad?

Habla de la confidencialidad con tu proveedor antes de compartir algo. Por lo general lo que hablas durante la visita queda entre tú y tu proveedor, a menos de que considere que podrías hacerte daño a ti mismo, a otra persona, o que alguien te esté haciendo daño.

Estas son algunas preguntas que puedes hacerle a un proveedor de salud potencial:

¿Qué capacitación y experiencia tienen usted y su personal en cuanto a salud sexual LGBTQ+?

¿Hay algún proveedor LGBTQ+ que trabaje aquí?

¿Su oficina cuenta con baños de género neutro?

¿Ha trabajado con jóvenes LGBTQ+ antes? ¿Cómo es distinta la manera de trabajar con ellos a cómo trabaja con adultos LGBTQ+?

¿Ofrece [insertar servicio] o referencias para [insertar servicio]?

Encontrar cuidados de afirmación de género

Los cuidados de afirmación de género ayudan a las personas a sentirse más cómodas con sus cuerpos cambiando la manera de verse y de expresarse. Ya que hay muchas formas de cuidados de afirmación, es importante que un proveedor trabaje contigo para encontrar un plan único para ti. Estas preguntas pueden ayudarte a conocer mejor sobre la experiencia de un proveedor proporcionando cuidado de afirmación de género.

¿Cuál es su enfoque para proporcionar cuidados de afirmación de género? ¿Cómo trabaja con jóvenes?

¿Cuántos años ha proporcionado cuidados de afirmación de género? ¿Por qué es importante para usted?

¿Qué capacitación tiene usted y su personal en cuidados de afirmación de género?

¿Qué puede incluir el cuidado de afirmación de género? ¿Cómo es el proceso? ¿Qué métodos (inyecciones, gel, etc.) ofrece para terapia hormonal?

No todo el mundo tiene acceso a proveedores amigables LGBTQ+ por distintas razones, y podría tomarte tiempo encontrar a alguien que te guste. Si no puedes encontrar a un proveedor amigable LGBTQ+, es importante que te mantengas seguro/a tanto físicamente como emocionalmente. Los espacios comunitarios LGBTQ+ pueden ofrecer consejos prácticos, así como apoyo, descanso, y alegría entre personas con experiencias compartidas.

Hay diferentes limitaciones en cuanto a quién puede recibir cuidados de afirmación de género en base al tipo de cuidado, edad y estado. Para información específica para cada estado, consulta el mapa [aquí](#).

Recursos

- **[Pregunte y dígalos: Hable con su proveedor de atención médica sobre ser LGBTQ:](#)** recurso con información sobre la importancia de hablar con tu proveedor sobre tu identidad sexual y de género
- **[Terapia hormonal feminizante:](#)** información sobre los efectos de la hormona feminizante y cómo prepararte para eso
- **[Terapia hormonal masculinizante:](#)** información sobre los efectos de la terapia de hormona masculinizante y cómo prepararte para eso
- **[Q Chat Space:](#)** grupos de discusión para jóvenes, en línea y mediante chat facilitados por personal que trabaja en centros LGBTQ+
- **[Trans Lifeline:](#)** apoyo entre iguales totalmente confidencial y anónimo para conectar a las personas trans con la comunidad, recursos, y apoyo a través de una línea directa (877-565-8860) con operadores tanto en inglés como en español. Trans Lifeline se compromete a nunca llamar a la policía.
- **[Recursos en español:](#)** colección de recursos para personas trans y no conformes con el género sobre transición social y física, apoyo de crisis, recursos para inmigrantes, recursos legales, y lo que significa ser trans

El Camino

Cómo Ayudar a Los Jóvenes a Encontrar Cuidado Amigable Para LGBTQ+

Las preguntas en el recurso del estudiante “Cómo encontrar cuidado amigable para LGBTQ+” están diseñadas para ayudar a los jóvenes a determinar si los proveedores y clínicas son amigables para LGBTQ+. Antes de contactar a las clínicas o proveedores potenciales, puede animar a los jóvenes a pensar en lo que quieren de un proveedor:

- ¿La persona joven quiere a alguien que comparta un aspecto importante de su identidad?
- ¿El género o edad del proveedor son importantes para la persona joven?
- ¿Son importantes los valores y creencias sobre las personas LGBTQ+ para la persona joven?

Es importante tener en cuenta de antemano todo aquello que puede influir para que la persona joven pueda sentirse cómoda con su proveedor. Los jóvenes pueden utilizar el recurso del estudiante para identificar clínicas con múltiples “banderas verdes”, que son signos abiertos o encubiertos de que estas clínicas y proveedores son más inclusivos con las personas LGBTQ+.

Encontrar proveedores de salud sexual

Los proveedores deben conocer las maneras en que la identidad sexual y de género tiene impacto en las necesidades de salud sexual de los jóvenes LGBTQ+. Además de preguntar a un proveedor su capacitación en salud sexual LGBTQ+, es importante para una persona joven saber si el personal de primera línea está capacitado para la inclusión LGBTQ+. Aun cuando un proveedor sea amigable hacia LGBTQ+, una interacción negativa con otro miembro del personal puede tener un impacto en la experiencia de cuidado de una persona joven.



No todos los proveedores con experiencia en salud sexual LGBTQ+ han trabajado antes con jóvenes LGBTQ+. Preguntar sobre la experiencia del proveedor trabajando específicamente con jóvenes LGBTQ+ puede ayudar a una persona joven a evaluar la disposición del proveedor para adaptar materiales a que sean amigables para jóvenes y abordar las conversaciones de manera accesible.

Para muchos jóvenes LGBTQ+, contar con un proveedor LGBTQ+ y tener acceso a baños de género neutro es necesario. Pero incluso si esto no es importante para una persona joven, preguntar sobre ello les ayudará a conocer más sobre el grado en que una clínica es amigable con LGBTQ+. Contar con proveedores LGBTQ+ como parte del personal indica la inclusividad general de la clínica, y la presencia de un baño de género neutro también puede ser una señal de la inclusividad trans de la clínica.



Encontrar proveedores para cuidados de afirmación de género

Uno de los componentes del cuidado de afirmación de género tiene que ver con tratamientos médicos, incluyendo la terapia hormonal para la afirmación de género (GAHT, por sus siglas en inglés) y las cirugías, que las personas realizan para alinear más su cuerpo físico con su identidad de género.¹ Se ha demostrado que proporcionar cuidado de afirmación de género a personas trans y no binarias ha mejorado su salud mental y calidad de vida.^{2,3}



Es importante que los proveedores trabajen en colaboración con las personas jóvenes. Al final, los jóvenes son los expertos en su propia identidad de género; los proveedores deben usar su experiencia para ayudar a los jóvenes a tomar sus propias decisiones en lugar de hacer suposiciones sobre sus metas del tratamiento. Preguntar acerca de la capacitación de un proveedor en el cuidado de afirmación de género, el enfoque para trabajar con personas jóvenes, y la motivación detrás de su trabajo puede ayudar a los jóvenes a determinar si la experiencia y creencias de un proveedor sobre el cuidado de afirmación de género son compatibles con sus objetivos de tratamiento.

Preguntar sobre el proceso de tratamiento puede ayudar a los jóvenes a aprender más sobre cómo es recibir cuidado de afirmación de género y qué opciones podría ofrecer un proveedor. Debido a que los estados tienen varias limitaciones en cuanto a cuidados de afirmación de género, esta conversación también puede dar a los jóvenes una idea de lo que es y no es factible en sus circunstancias actuales. Cuando se trate de discutir los cuidados de afirmación de género, los proveedores también deben hablar de la transición social y cualquier otra forma en que los jóvenes pueden expresar su género, como fajarse el pecho o depilarse el vello con láser.

Recursos

- **[Pregunte y dígalos: Hable con su proveedor de atención médica sobre ser LGBTQ:](#)** recurso con información sobre la importancia de hablar con tu proveedor sobre tu identidad sexual y de género
- **[Terapia hormonal feminizante:](#)** información sobre los efectos de la hormona feminizante y cómo prepararte para eso
- **[Terapia hormonal masculinizante:](#)** información sobre los efectos de la terapia de hormona masculinizante y cómo prepararte para eso
- **[Q Chat Space:](#)** grupos de discusión para jóvenes, en línea y mediante chat, facilitados por personal que trabaja en centros LGBTQ+
- **[Trans Lifeline:](#)** apoyo entre iguales totalmente confidencial y anónimo para conectar a las personas trans con la comunidad, recursos, y apoyo a través de una línea directa (877-565-8860) con operadores tanto en inglés como en español. Trans Lifeline se compromete a nunca llamar a la policía.
- **[Recursos en español:](#)** colección de recursos para personas trans y no conformes con el género sobre transición social y física, apoyo de crisis, recursos para inmigrantes, recursos legales, y lo que significa ser trans

¹ HHS Office of Population Affairs (2023). *Gender-affirming care and young people*. <https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2023-08/gender-affirming-care-young-people.pdf>

² Tordoff, D. M., Wanta, J. W., Collin, A., Stepney, C., Inwards-Breland, D. J., & Ahrens, K. (2022). Mental health outcomes in transgender and nonbinary youths receiving gender-affirming care. *JAMA Network Open*, 5(2), e220978. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.0978>

³ Allen, L. R., Watson, L. B., Egan, A. M., & Moser, C. N. (2019). Well-being and suicidality among transgender youth after gender-affirming hormones. *Clinical Practice in Pediatric Psychology*, 7(3), 302-311. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cpp0000288>

El Camino

Apoyo Para Las Relaciones Saludables De Los Jóvenes LGBTQ+

Relaciones Saludables

Las relaciones LGBTQ+ saludables comparten características similares a todas las relaciones saludables: comunicación abierta, límites y respeto mutuo. Los jóvenes LGBTQ+ también tienen algunas consideraciones únicas para sus relaciones pues es importante que su pareja respete su identidad de género y sexual.¹ Los jóvenes deben aceptar y afirmar la identidad sexual y de género de su pareja y respetar la decisión de su pareja de compartir o no su género y/o identidad sexual con los demás.

- [Relaciones LGBTQ](#): información sobre señales de relaciones saludables y no saludables para jóvenes LGBTQ+, barreras y apoyos. Para leer este recurso en español, puedes utilizar el plugin de traducción.
- [Apoyando a tu pareja durante la transición](#): orientación sobre la transición de una pareja. Para leer este recurso en español, puedes utilizar el plugin de traducción.
- [Citas siendo trans](#): orientación sobre citas, sexo y relaciones para jóvenes trans. Para leer este recurso en español, puedes utilizar el plugin de traducción.

Violencia en la pareja

Las investigaciones demuestran que los jóvenes LGBTQ+ corren un mayor riesgo de sufrir violencia de su pareja íntima.^{2,3} Por lo tanto, es importante asegurarse que las discusiones sobre violencia en la pareja íntima sean inclusivas para jóvenes LGBTQ+, hablando de cómo puede ser el abuso en las relaciones LGBTQ+.

Las ideas erróneas sobre cómo son las relaciones LGBTQ+ pueden dificultar que los jóvenes LGBTQ+ identifiquen el abuso.⁴ Las relaciones LGBTQ+ se perciben comúnmente como menos violentas y abusivas que las relaciones heterosexuales cisgénero porque la mayoría de las historias que escuchamos sobre abuso son de los hombres cisgénero abusando de las mujeres cisgénero.⁵ Esto puede llevar a falsas narrativas, como asumir que las mujeres no pueden abusar de las mujeres, los hombres no pueden ser maltratados, y las personas femeninas no pueden abusar de las parejas masculinas.⁶ Sin embargo, es importante enfatizar que todo mundo puede experimentar abuso o abusar de una pareja, y hay que enseñar a los jóvenes a reconocer las señales de abuso en todas las dinámicas de relaciones.

- [Círculo de Poder y Control para Personas dentro de Relaciones Lésbicas, Gay, Bisexual y Transgénero](#): describe las tácticas de abuso para todas las personas LGBTQ+
- [Comunidades LGBTQ+](#): información sobre barreras que enfrentan los jóvenes LGBTQ+ en relaciones abusivas o no saludables.
- [Amor es Respeto](#): línea directa disponible 24/7 a través de teléfono, mensaje de texto, o chat en línea para jóvenes víctimas de violencia en una relación

¹ Rollè, L., Giardina, G., Caldarera, A. M., Gerino, E., & Brustia, P. (2018). When intimate partner violence meets same sex couples: A review of same sex intimate partner violence. *Frontiers in Psychology*, 9, 1506. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2018.01506>

² Reuter, T. R., & Whitton, S. W. (2018). Adolescent dating violence among lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning youth. In D. A. Wolfe & J. R. Temple (Eds.), *Adolescent dating violence: Theory, research, and prevention* (pp. 215–231). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811797-2.00009-8>

³ Garthe, R. C., Kaur, A., Rieger, A., Blackburn, A. M., Kim, S., & Goffnett, J. (2021). Dating violence and peer victimization among male, female, transgender, and gender-expansive youth. *Pediatrics*, 147(4), e2020004317. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-004317>

⁴ Rollè, L., Giardina, G., Caldarera, A. M., Gerino, E., & Brustia, P. (2018). When intimate partner violence meets same sex couples: A review of same sex intimate partner violence. *Frontiers in Psychology*, 9, 1506. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2018.01506>

⁵ Cannon, C. (2015). Illusion of inclusion: The failure of the gender paradigm to account for intimate partner violence in LGBT relationships. *Partner Abuse*, 6(1), 65–77. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1891/1946-6560.6.1.65>

⁶ Rollè, L., Giardina, G., Caldarera, A. M., Gerino, E., & Brustia, P. (2018). When intimate partner violence meets same sex couples: A review of same sex intimate partner violence. *Frontiers in Psychology*, 9, 1506. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2018.01506>